

Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA ASIAN GAMES 2018 DAN UKM UNESA

Muhammad Syaifuddin

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammaadsyaifuddin@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharanya, beberapa komponen kondisi fisik yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA. Subjek penelitian ini adalah atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA dengan jumlah keseluruhan sampel yaitu 20 atlet yang terdiri dari 10 atlet Asian Games 2018 dan 10 atlet UKM UNESA. Pendekatan dalam analisa ini yaitu menggunakan pendekatan analisis data sekunder untuk atlet Asian Games 2018 dan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif untuk atlet UKM UNESA. Hasil analisa yang didapat bahwa atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 pada kategori *push-up* rata-rata sebesar 38 masuk dalam kategori baik, rata-rata *sit-up* sebesar 45 masuk dalam kategori baik sekali, rata-rata *speed* sebesar 2,97 detik masuk dalam kategori sedang, rata-rata *shuttle run* sebesar 10,54 detik masuk dalam kategori baik sekali, rata-rata *bleep test* sebesar 51,3 masuk dalam kategori baik. Sehingga dapat dilihat kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 rata-rata masuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan Hasil analisa yang didapat untuk atlet sepak takraw putra UKM UNESA pada kategori *push-up* rata-rata sebesar 36 masuk dalam kategori baik, rata-rata *sit-up* sebesar 42 masuk dalam kategori baik sekali, rata-rata *speed* sebesar 3,71 detik masuk dalam kategori kurang, rata-rata *shuttle run* sebesar 11.48 detik masuk dalam kategori baik sekali, rata-rata *bleep test* sebesar 42,22 masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: Sepak Takraw, Kondisi Fisik, Profil.

Abstract

Physical conditions are a unified whole of the components of physical conditions that cannot be separated either improvement or maintenance, several components of physical conditions, namely endurance, strength, speed and agility. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the 2018 Asian Games male sepak takraw athletes and UNESA Student Activity Unit. The subjects of this study were the 2018 Asian Games male sepak takraw athletes and the UNESA Student Activity Unit male sepak takraw athletes with a total sample of 20 athletes consisting of 10 Asian Games 2018 athletes and 10 UKM UNESA athletes. The approach in this analysis is to use a secondary data analysis approach for 2018 Asian Games athletes and non-experimental research types that use a quantitative approach for UNESA Student Activity Unit athletes. The results of the analysis found that the 2018 Asian Games men's sepak takraw athletes in the category of (push-up) an average of 38 included in the good category, the average (sit-ups) of 45 included in the excellent category, the average (speed) of 2.97 seconds included in the medium category, the average (shuttle run) of 10.54 seconds included in the excellent category, the average (bleep test) of 51.3 included in the good category. So that it can be seen the physical condition of the 2018 Asian Games male sepak takraw athletes in the average category in very good. While the analysis results obtained for male sepak takraw athletes of UNESA student activity units in the category of (push-up) an average of 36 included in the good category, the average (sit-ups) of 42 included in the excellent category, average (speed) of 3.71 seconds included in the category of lack, average (shuttle run) of 11.48 seconds included in the excellent category, average (bleep test) of 42.22 included in the good category.

Keywords: Sepak Takraw, Physical Conditions, Profile.

PENDAHULUAN

Pada era sekarang tidak bisa di pungkiri bahwa semakin maju perkembangan zaman dan memberikan pengaruh pada kehidupan sehari-hari. Hampir seluruh dunia khususnya Indonesia perkembangan zaman tersebut sudah membuat perubahan pesat di kalangan masyarakat. Seiring dengan berkembangnya zaman tersebut hampir seluruh masyarakat Indonesia tidak melupakan aktivitas berolahraga, karena dapat menjaga kesehatan tubuh kita jasmani maupun rohani. Seperti yang diungkapkan (Pratiwi, Setijono & Fuad, 2018) bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Unsur kondisi fisik memang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari seseorang, tidak bisa di pungkiri bahwa dengan penguasaan kondisi fisik akan lebih menunjang dalam kegiatan sehari-hari. Salah satu aktivitas yang membutuhkan unsur kondisi fisik yaitu aktivitas berolahraga, karena dalam melakukan aktivitas olahraga kita membutuhkan adanya kondisi fisik yang baik supaya tidak mudah lelah dan akan lebih maksimal dalam melakukan aktivitas berolahraga. Unsur kondisi fisik bisa dikatakan sebagai dasar latihan yang perlu diterapkan dalam kegiatan berolahraga maupun kegiatan sehari-hari, karena dengan kondisi fisik yang baik akan memberi sumbangan positif yang besar untuk beraktivitas olahraga supaya lebih optimal dan juga bisa dibuat sebagai acuan dalam meraih prestasi yang lebih maksimal. Unsur kondisi fisik memang sangat diperlukan salah satunya pada sepak takraw, karena sepak takraw memang cukup erat hubungannya dengan kondisi fisik, unsur seperti ketahanan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi (Sinaga, 2015:2). Komponen-komponen tersebut jika dikuasai dengan baik maka dalam bermain sepak takraw akan lebih maksimal, begitu juga dalam latihan teknik maupun taktik, komponen tersebut akan menunjang atau memberi sumbangan yang besar dalam melatih teknik-teknik maupun taktik, artinya jika menguasai kondisi fisik dengan baik maka dalam hal berlatih teknik maupun taktik akan lebih mudah memahami dan menerapkannya. Profil merupakan gambaran dari suatu keadaan dimana penjelasan tentang sesuatu yang akan diteliti oleh penulis terkait permasalahannya seperti yang diungkapkan (Septiani, 2013:11) bahwa profil merupakan penjelasan yang mengacu pada data seseorang berupa grafik, diagram atau tulisan. Sehingga dalam pembahasan kali ini mengenai profil atau gambaran tentang suatu yang akan diteliti oleh peneliti yaitu tentang kondisi fisik atlet

sepak takraw putra Unit Kegiatan Mahasiswa UNESA dan Asian Games 2018, karena dalam beberapa tahun terakhir tim sepak takraw UKM UNESA berhasil meraih beberapa penghargaan dalam kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional sedangkan atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 berhasil mencatatkan sejarah dengan meraih beberapa medali terutama medali emas yang diperoleh dalam kategori quadrant, dari beberapa capaian tersebut maka penulis menarik kesimpulan untuk menjadikan profil kondisi fisik atlet sepak takraw Asian Games 2018 dan UKM UNESA sebagai judul penelitian kali ini supaya peneliti mengetahui gambaran tentang kondisi fisik atlet tersebut dan nantinya penelitian ini dapat digunakan acuan atau pedoman oleh para atlet maupun pelatih dalam melatih tingkat kondisi fisik tingkat Universitas dan Asian Games 2018 dengan data yang dibutuhkan oleh peneliti yaitu hasil tes kondisi fisik atlet sepak takraw putra Unit Kegiatan Mahasiswa UNESA dan Asian Games 2018 yang melakukan beberapa item tes kondisi fisik yaitu *Push-Up*, *Sit-Up*, *Agility*, *Speed* dan *VO2MAX*, dari data hasil tes kondisi fisik tersebut penulis akan mengolah data yang nantinya akan dibuat sebagai hasil penelitian tentang gambaran kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA gambaran tersebut dapat berupa grafik, diagram atau tulisan seperti yang dibahas diatas. Unsur kondisi fisik dalam setiap cabang olahraga memang penting untuk diketahui dan dikuasai dengan baik karena setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak takraw sangat diperlukan penguasaan tersebut. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988:57) maka dari itu, diharapkan penelitian kali ini bisa dijadikan motivasi dalam melatih kondisi fisik yang baik supaya olahraga sepak takraw juga dapat bersaing di kanca internasional. Tidak lepas dari semua itu unsur pembinaan atau melatih sepak takraw juga penting untuk penguasaan kondisi fisik dan permainan sepak takraw yang lebih baik seperti yang diungkapkan (Suprayitno, 2018:59) bahwa Pembinaan dalam cabang olahraga sepak takraw juga dituntut untuk bisa melakukan gaya mengajar atau melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas serta hasil pengamatan dan realita yang terjadi di lapangan, maka penulis mengambil kesimpulan dan mengambil judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak takraw Putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA" sehingga terdapat

gambaran jelas tentang kondisi fisik atlet Sepak takraw Putra tingkat Universitas dan Asian Games 2018.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian ekspos fakto (*ex post facto*) dengan pendekatan analisis data sekunder. Menurut maksum (2012:13) penelitian non eksperimen adalah salah satu jenis penelitian yang sama sekali tidak memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memberikan suatu perlakuan tertentu atau memanipulasi keadaan dari variabel penelitian yang memungkinkan dapat menimbulkan suatu gejala tertentu. Ekspos fakto merupakan kegiatan penelitian yang menggunakan data sekunder yang sudah ada untuk mengkaji variabel-variabel yang telah terjadi sebelumnya, karakteristik penelitian ekspos fakto ini yaitu data penelitian yang dikumpulkan setelah semua peristiwa terjadi (Sriundy, 2015:108). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Sepak takraw putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA. Untuk tujuan tersebut maka dipilihlah sampel yaitu atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan atlet UKM sepak takraw putra UNESA. Sampel tersebut kemudian diukur seberapa tingkat kondisi fisik-nya. Penelitian ini dilakukan di Gedung Olahraga Bima Loka Universitas Negeri Surabaya, untuk teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Microsoft Excel untuk mencari nilai rata-rata, persentase dan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian berupa data yang diperoleh dari lapangan, berupa hasil tes *Push-Up*, *Sit-Up*, *Speed*, *Shuttle Run* dan MFT (*Multistage Fitness Test*) pada atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan atlet UKM sepak takraw UNESA. Deskripsi data pada penelitian ini akan membahas tentang rata-rata / mean, standar deviasi, dan persentase dari hasil tes *Push-Up*, *Sit-Up*, *Speed*, *Shuttle Run* dan MFT pada atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan atlet UKM sepak takraw UNESA yang berguna untuk mengetahui seberapa besar rata-rata dari data tersebut.

TABEL 4.1 Tes Kekuatan otot lengan (*Push-Up*).

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
Asian Games 2018	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	5	50%
	Baik	2	20%

	Sangat baik	3	30%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%
Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
UKM UNESA	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	1	10%
	Sedang	4	40%
	Baik	5	50%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%

TABEL 4.2 Tes Kekuatan otot perut (*Sit-Up*).

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
Asian Games 2018	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	0	0%
	Baik	4	40%
	Sangat baik	6	60%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%
Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
UKM UNESA	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	0	0%
	Baik	4	40%
	Sangat baik	6	60%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%

TABEL 4.3 Tes Kecepatan (*Speed*).

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
Asian Games 2018	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	10	100%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%
Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
UKM UNESA	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	10	100%
	Sedang	0	0%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%

TABEL 4.4 Tes Kelincahan (*Shuttle Run*).

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
Asian Games 2018	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	0	0%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	10	100%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
UKM UNESA	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	3	30%
	Baik	4	40%
	Sangat baik	3	30%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%

TABEL 4.5 Tes Daya tahan (MFT).

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
Asian Games 2018	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	1	10%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	9	90%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%
Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase
UKM UNESA	Sangat kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	6	60%
	Baik	3	30%
	Sangat baik	1	10%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	10	100%

TABEL 4.6 HASIL STANDAR DEVIASI

Hasil	Item Tes	Asian Games	UKM UNESA
Tes Kondisi Fisik	Kekuatan (<i>Push-Up</i>)	9,18	6,69
	Kekuatan (<i>Sit-Up</i>)	6,95	5,11
	Kecepatan (<i>Speed</i>)	0,11	0,25
	Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>)	0,38	0,47

	Daya tahan (MFT)	2,77	2,89
--	------------------	------	------

PEMBAHASAN

Berikut pembahasan hasil tes kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA yang melakukan tes Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan. Berikut pembahasannya :

1. Kekuatan (*Push-Up*)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dalam kategori Baik. Sedangkan untuk hasil penelitian atlet sepak takraw putra UKM UNESA dalam kategori baik. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih baik Asian Games maupun UKM UNESA, latihan kondisi fisik yang sistematis dan teratur akan memudahkan para atlet dalam menguasai kondisi fisik, ketika penguasaan kondisi fisik kita baik maka dalam melatih teknik maupun taktik akan lebih mudah dalam hal memahami maupun menerapkannya. Untuk atlet Asian Games 2018 mereka sudah membuktikan bahwa peran kondisi fisik dalam meraih prestasi cukup penting, hal ini dibuktikan dengan perolehan medali emas pada gelaran Asian Games 2018 yang masuk sebagai catatan sejarah dalam perhelatan olahraga Asian Games. Untuk atlet sepak takraw putra UKM UNESA rata-rata hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet UKM UNESA masih dibawah atlet Asian Games, hal ini bisa dilihat pada hasil penelitian. Namun untuk pengembangan selanjutnya dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaannya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa atlet sepak takraw putra UKM UNESA perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Hendaknya hasil tes kondisi fisik atlet Asian Games bisa dijadikan motivasi dalam latihan. Karena kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan dasar yang sangat penting untuk dikuasai dalam beraktivitas olahraga yang lebih optimal. Seperti yang di ungkapkan (Martens, 2004:268) bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi segala tuntutan aktivitas fisik dalam kegiatan berolahraga supaya bisa tampil optimal.

2. Kekuatan (*Sit-Up*)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak

takraw putra Asian Games 2018 dalam kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil penelitian atlet sepak takraw putra UKM UNESA dalam kategori baik sekali. Hasil tes ini dapat dilihat bahwa untuk rata-rata kekuatan otot perut atlet sepak takraw Asian Games dan UKM UNESA sama yaitu memperoleh rata-rata baik sekali. Hal ini bisa dikatakan bahwa untuk item tes kekuatan otot perut atlet UKM UNESA sudah baik. Latihan kondisi fisik yang sistematis dan teratur akan memudahkan para atlet dalam menguasai kondisi fisik, ketika penguasaan kondisi fisik kita baik maka dalam melatih teknik maupun taktik akan lebih mudah dalam hal memahami maupun menerapkannya. Hal ini sudah lakukan olah atlet UKM UNESA tentang latihan kondisi fisik kekuatan otot perut dengan latihan yang sungguh-sungguh dan teratur akan mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk tim Asian Games dan UKM UNESA Kedepanya mungkin dapat ditingkatkan lagi karena persaingan diluar juga masih sangat ketat dengan kata kunci latihan kondisi fisik secara teratur dan sesuai prosedur atau instruksi yang diberikan pelatih. Seperti yang diungkapkan (Pujianto, 2015:39) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

3. Kecepatan (*Speed*)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dalam kategori sedang. Sedangkan untuk hasil penelitian atlet sepak takraw putra UKM UNESA dalam kategori kurang. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih baik Asian Games maupun UKM UNESA. Untuk tes kecepatan kali ini mendapat nilai kurang dan sedang, dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa tes kondisi fisik kecepatan lari berjalan belum maksimal. Menurut (Suprayitno, 2018:59) bahwa pembinaan dalam cabang olahraga sepak takraw juga dituntut untuk bisa melakukan gaya mengajar atau melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Tetapi untuk tes kecepatan lari dalam hal bermain sepak takraw dominannya sedikit. Dari ulasan diatas dapat dikatakan bahwa peran kondisi fisik kecepatan lari pengaruhnya sedikit. Tetapi semua itu tidak bisa

dijadikan alasan dalam melatih kondisi fisik, karena pada pertandingan nanti semua unsur akan sangat berguna atau sangat memberi sumbangan dalam bermain sepak takraw. Catatan untuk tes kecepatan lari yaitu berlatih kondisi fisik yang teratur dan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil latihan yang baik pula dan akan memberi sumbangan besar dalam bermain sepak takraw.

4. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dalam kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil penelitian atlet sepak takraw putra UKM UNESA dalam kategori baik sekali. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih baik Asian Games maupun UKM UNESA. Untuk Asian Games hasil yang didapat cukup bagus yaitu 100% atlet mendapat baik sekali. Sehingga bisa dikatakan latihan kondisi fisik Asian Games berjalan lancar dan baik. Sedangkan UKM UNESA rata-rata mendapatkan baik sekali tetapi dalam rincian hasil tes 3 atlet mendapatkan kurang, itu artinya latihan yang diberikan sudah berjalan cukup baik tetapi sebagian atlet belum sungguh-sungguh dalam latihan ataupun ada beberapa faktor yang lain diluar latihan. Kelincahan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw, hal ini dikarekan dalam melakukan keterampilan bermain sepak takraw diperlukan gerakan kelincahan dalam berlari yang merupakan gerakan berpindah tempat secara cepat dalam mengejar bola takraw. Sebagian besar gerakan kelincahan memerlukan transfer energi yang sangat cepat di dalam otot untuk mengendor dan mengencang, hal tersebut dapat membuat gerakan kelincahan akan menjadi lebih efektif dan efisien (Davaran, 2015). Pengaruh kelincahan dalam bermain sepak takraw sangat besar, karena rata-rata dalam bermain sepak takraw membutuhkan kelincahan yang baik, dengan gambaran hasil tes kelincahan menunjukan bahwa komponen kelincahan cukup penting dalam sepak takraw. Hal tersebut sudah dibuktikan atlet Asian Games dengan memperoleh medali emas dan berhasil mencatatkan sejarah dalam gelaran Asian Games untuk Indonesia.

5. Daya Tahan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dalam kategori baik sekali. Sedangkan untuk hasil penelitian atlet sepak takraw putra UKM UNESA dalam kategori

baik. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih baik Asian Games maupun UKM UNESA sudah berjalan dengan baik, latihan kondisi fisik yang sistematis dan teratur akan memudahkan para atlet dalam menguasai kondisi fisik, ketika penguasaan kondisi fisik kita baik maka dalam melatih teknik maupun taktik akan lebih mudah dalam hal memahami maupun menerapkannya. Komponen kondisi fisik daya tahan memang erat dikaitkan hampir pada semua cabang olahraga, salah satunya yaitu sepak takraw. Untuk atlet UKM UNESA latihan kondisi fisik berjalan cukup bagus hal tersebut bisa dilihat dari hasil tes kondisi fisik tentang daya tahan, untuk atlet UKM UNESA setengah dari seluruh atlet mendapat nilai sedang. Untuk tes kali ini atlet Asian Games lebih dominan dalam komponen kondisi fisik tentang daya tahan. Seperti yang diungkapkan (Pratiwi, dkk. :2018) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 dan UKM UNESA baik dalam penguasaan kondisi fisik dan juga sebagian komponen kondisi fisik ada yang masih rendah dalam penguasaan artinya sudah bagus tapi kurang maksimal. Dari hasil tes kondisi fisik tersebut terdapat gambaran jelas tentang seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games dan UKM UNESA. Hasil tersebut nantinya dapat dijadikan pedoman tingkat kondisi fisik dari dua kelompok yang berbeda yaitu tingkat Asian Games dan tingkat Universitas. Untuk perbandingan tingkat kondisi fisik Asian Games dan UKM UNESA yaitu tingkat kondisi fisik atlet Asian Games lebih dominan baik dibandingkan dengan UKM UNESA, karena perbedaan kategori antara tingkat Universitas dan tingkat Internasional. Dari perbedaan tersebut nantinya dapat dijadikan motivasi bagi atlet sepak takraw putra UKM UNESA bahwa peran kondisi fisik dalam olahraga prestasi cukup penting untuk dikuasai dengan baik.

Saran

Berdasarkan simpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi atlet sepak takraw putra Asian Games 2018 diharapkan bisa mempertahankan dan meningkatkan unsur kondisi fisik nya.

2. Bagi atlet sepak takraw UKM UNESA, faktor pengaruh kondisi fisik terhadap prestasi cukup penting diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai motivasi dalam berlatih, seperti yang di katakan oleh beberapa ahli yaitu kondisi fisik dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.
3. Perlu adanya pengembangan dalam penelitian ini supaya hasil selanjutnya akan lebih baik terutama dalam hal kondisi fisik atlet sepak takraw putra Asian Games dan UKM UNESA, hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan menambah beberapa item tes kondisi fisik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Davaran, M. Elmieh, A. Arazi, H. 2015. "The Effect of a Combined (Plyometric-Sprint) Training Program on Strength, Speed, Power and Agility of Karat e-ka Male Athletes". *Indian Journal of Science and Technology*. Vol 2 (2): 38-44 ISSN: 2148-0834.
- Eka Septiani. (2013). *Profil Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Baseball Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Martens, S. (2004). *Succesfull coaching*. United States: Human Kinetics.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Vol.4, No.1. 105-119.
- Pujianto A. 2015. *Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang*. Semarang. *Journal of physical education, health and sport*. Vol.2, No.1.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sinaga, Samindra. 2015. *Profil Kondisi dan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra Pengkot PSTI Medan TC Jangka Panjang Koni Medan Tahun 2015*. Skripsi. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Suprayitno. 2018. *Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Eksperimen Tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik Pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed)*. Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* . Vol.17, No.1.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.